

Aspraggine comune *Picris hieracioides* L.

Data la sua diffusa presenza, sono parecchi anche gli altri nomi comuni – ad esempio **radicchio di campo** o **radicchio peloso** - o dialettali di questa pianta che, anche se spesso è trascurata a favore di erbe amare più note e consumate, può avere in realtà un uso più intenso e simile a quelle principali. La cucina tradizionale, soprattutto in aree centrali e meridionali, la vuole comunque nelle tipiche minestre d'erbe, anche se sempre insieme a crespigni, cicoria, costoline, ecc.. Del resto si tratta di una specie presente e comune in tutta Italia, dal piano a quote montane, non solamente in ambienti ruderali, macerie o incolti, ma anche in aree e terreni coltivati. Erbacea a ciclo biennale, ma a volte anche perenne, alta ai capolini meno di un metro, è caratterizzata dall'essere sostanzialmente ispida in tutte le sue parti, anche se, considerato anche che sono presenti diverse sottospecie, in modo variabile. Dalla rosetta di foglie basali, ispide e lanceolate, polimorfe, appressate al suolo se isolate, si dipartono fusti ramosi, per lo più rossastri, con foglie alterne e sessili, sinuate e dentate, lanceolate e via via più piccole. I capolini sono portati in racemi su lunghi peduncoli, con fiori estivi-autunnali giallo dorati, rossastri gli esterni e solo ligulati. Della pianta non sono noti altri usi particolari che quelli alimentari, anche se l'associazione con le erbe amare può averla fatta usare, come e insieme alle altre, in funzione di alimento-medicina. Come per le altre erbe amare – questo sapore può variare molto in ragione dei suoli su cui cresce - si possono consumare le rosette basali, nelle zuppe e nelle minestre o cotte nelle misticanze per un uso successivo. Se molto tenere, è possibile anche un uso a crudo delle foglie, ma è bene tenere conto che la rosetta diventa amara molto presto. È segnalato per il passato anche l'usanza di conservarla sottaceto.

